ÎN SECOLUL NOSTRU, EDUCAȚIA FIZICĂ E O PROBLEMĂ DE VIAȚĂ

(Urmare din pag. 1)

— *Cîți ani aveți?*

— 74.

Celălalt îl privește uimit. Profesorul se simte măgulit de această privire. Urmează o demonstrație neașteptată, care stîrnește curiozitatea vecinilor de bancă. Bătrînul nostru de 74 de ani escaladează micul gard care apără zona lui „Nu călcați pe iarbă!", aterizează spectaculos în mîini și începe o serie de flotări. Numărăm: 13, 14, 15... 18, 19, 20. Apoi se oprește, fără a-și fi epuizat forțele. Cîțiva vecini se apropie de grupul nostru. Se așază în jurul gimnastului de 74 de ani. Un bărbat corpolent, cu o lesă în mînă — cățelul e la plimbare — îl întreabă:

— *Nu vă e teamă? Ce tensiune aveți?*

— 13 cu 8. Toată viața am avut 13 cu 7½. Un om avizat își dă seama că acest plus de o jumătate la tensiunea minimă e plusul bătrîneții.

— *Ați făcut sport mereu?*

— Bineînțeles. Acum s-a mai redus din timp. Joc cel mult trei ore de tenis pe zi. Asta de cînd sînt la pensie.

„BUNICUL MEU N-A FĂCUT SPORT ȘI A TRĂIT 92 DE ANI!"

Intervine bunicul cu bastonul:

— *Treaba asta cu sportul nu mi se pare un lucru grozav. Bunicul meu n-a făcut sport și a trăit 92 de ani. Tatăl meu habar n-a avut de sport și a trăit 86 de ani.*

— Deci, tot a trăit 8 ani mai puțin. Iar dumneavoastră, din cîte îmi dau seama, aveți nevoie de fular. V-aș ruga să-mi răspundeți la întrebare: o fi lucrat la coasă bunicul dumneavoastră?

— *De bună seamă. Că sîntem de la țară.*

— Dar caii la fîntînă i-a dus?

— *Cine altcineva să-i ducă?*

— Dar în lazul de lîngă sat s-a scăldat?

— *Cred că da. Dacă e arșiță, te scalzi.*

— Asta am vrut să știu. Dacă noi am face ce-au făcut bunicii noștri, n-am avea nevoie de educație fizică și sport.

Grupul rîde cu subînțeles, marcînd victoria profesorului. Dar, odată acest time-out vesel încheiat, un lungan cu dioptrii multe aruncă o săgeată:

— *Tare aș vrea ca educația asta fizică să mă vindece de hernia mea de disc.*

Profesorul se așază picior peste picior, ca pentru o prelegere. Ceilalți devin curioși.

— Hernia de disc e o boală a neglijenței. Cine dintre dumneavoastră are în casă o bară de gimnastică?

Tăcere. Profesorul continuă:

— Nu vă supărați, o casă în care nu există o bară de gimnastică se abate de la civilizația vieții moderne.

ORICE OM E MAI SCUND CU UN CENTIMETRU ÎNAINTE DE CULCARE

Un glas din grup: „*Ce legătură are asta cu hernia de disc?*" Profesorul: „Oameni buni, noi toți sîntem, dimineața, cu un centimetru mai înalți decît seara. V-ați pus vreodată întrebarea de ce? Pentru simplul fapt că în cursul zilei, luați cu treburile și mai ales cu sedentarismul, nu înregistrăm tasarea discurilor cartilaginoase, adică a șaibelor dintre vertebre. Această tasare, dacă se produce zilnic și dacă nu faci nimic pentru eliminarea ei, duce la hernia de disc. Orice individ care are o bară în casă și care se suspendă de această bară, de cîteva ori pe zi, însoțind suspendarea și de o zvicnire a picioarelor, pentru mărirea gravitației naturale, realizează o eliberare a șaibelor și, deci, o normalizare a coloanei. Acest exercițiu, căruia nu trebuie să-i consacrăm mai mult de zece minute pe zi, bineînțeles în cît mai multe reprize, elimină perspectiva herniei de disc. Vă asigur că strămoșii noștri nu sufereau de hernie de disc, pentru că făceau elongații naturale, cățărîndu-se în pomi după fructe. Noi, nemaipracticînd cățărarea, trebuie să o compensăm cu ceva".

O altă voce: „*Să zicem că-i așa. Dar ce te faci cu spondiloza mea?*" Profesorul nu se lasă surprins: „Spondiloza nu depinde de șaibe, dar tot din nemișcare se naște. Nemișcarea contribuie la repartizarea anormală a calciului. Ciocurile care apar, ca niște turțuri de gheață, pe baza aceluiași principiu, duc la spondiloză. Soluția? Mișcarea, mișcarea și iar mișcarea. Ați văzut și dumneavoastră că unii dintre noi își trosnesc încheieturile degetelor. Ba mai mult, ei simt nevoia să facă acest lucru (nu tocmai delicat...) în societate. Și n-au nici o vină, decît aceea a *nemișcării*, care face ca încheieturile degetelor să primească mai multe săruri decît e nevoie. Totul e foarte simplu, ca în fizică și în mecanică. Bătrînul cu bastonul nu se lasă: „*Toate astea sînt bune ca sfaturi de viitor. Ce ne facem însă cu hernia de disc?*

SUPERSONICUL 01 DECOLEAZĂ ÎN ZORI...

Profesorul nu pare surprins nici de data asta, uimindu-și auditoriul: „Cu voia dumneavoastră, am să trec peste orice modestie și am să vă spun că am vindecat, într-un laborator de cultură fizică medicală, 142 de cazuri de hernie de disc. Cum? Numai și numai prin elongații. Am făcut-o din pasiune pentru educația fizică și pentru a pune în practică ideea unui principiu de care sînt convins. Am vindecat o dublă hernie de disc a unui bărbat de 100 de kg, muncitor din Bacău, care a fost victima unor neinspirați tovarăși de muncă. În timp ce transportau pe umeri, „în trei", unul după altul, o bară de vreo 300 de kg, cei doi de la extremități, vrînd să încerce puterea uriașului, s-au tras brusc de o parte și au făcut ca toată greutatea să cadă asupra prietenului lor. Rezultatul? Dublă hernie de disc. Omul era în pragul operației și, pînă la urmă, a acceptat elongația. Pentru mine a fost o chestiune foarte complicată, deoarece vertebrele lui aveau nevoie de o elongație egală, adică tot de vreo 300 de kilograme — cui pe cui se scoate —, dar mare mi-a fost bucuria cînd acest om, care nu putea să mai facă nici o mișcare de aplecare, a făcut rostogoliri pe saltea în a șaptea zi după elongație. O altă vindecare spectaculoasă a fost aceea a călărețului Dumitru Velicu. El a refuzat operația, s-a supus elongației și s-a vindecat foarte repede, prinzînd și concursul de la Leipzig, la care renunțase, pentru că nu putea încăleca decît cu ajutorul a doi coechipieri. În sfîrșit, principiul a fost confirmat prin vindecarea aviatorului Alexandru Lăzărescu, motiv pentru care am ajuns și erou de roman, în cartea lui Haralamb Zincă, „Supersonicul 01 decolează în zori", unde mă numesc Stoian".

OAMENII ȘI CONFECȚIONEAZĂ MEREU ALTE ȘI ALTE ȘEZLONGURI

Micul simpozion păstrează cîteva secunde de tăcere. Dar tot nu se lasă: „*Tot ceea ce spuneți dumneavoastră ar putea să fie valabil, dar nepoțelul meu obosește, în ciuda educației fizice, și asta nu o înțeleg deloc*". Profesorul răsuflă ceva mai greu, obosit puțin de aceste atacuri insistente:

„Nu-l cunosc pe nepoțelul dumneavoastră, dar sînt convins că îi legați încă șireturile de la ghete cînd e grăbit la școală". Cel vizat ripostează: „*Nu înțeleg!*" Dar grupul se solidarizează cu profesorul: „*Nu întrerupeți, vă rog!*" Profesorul continuă. „Sînt convins, de asemenea, că îl îmbrăcați mai gros decît trebuie și că îl îndopați cum se îndoapă unii boxeri după cîntar... Spre deosebire de strămoșii noștri, nouă nu ne place să ne fie un pic foame, imediat după masă, și un pic de frig, adică așa cum e bine pentru organism. Facem tot posibilul ca specia umană să-și construiască mereu alte și alte șezlonguri. Facem tot posibilul ca nepotul nostru să nu poată alerga mai mult de 30 de metri fără să gîfîie, în timp ce un mînz de trei săptămîni aleargă vreo 30 de kilometri după mumă-sa".

Protest: „*Ce legătură are...?*" Și din nou o reacție de solidaritate cu bătrînul profesor, care continuă:

„S-a făcut o dată o experiență. Un băiețel a fost pus să mărșăluiască pe o șosea. După 4 kilometri a trebuit să fie luat în brațe. A doua zi, pe același băiețel a fost fixat un pedometru, adică un aparat care înregistrează toate aterizările. Știți la ce concluzie s-a ajuns? Băiețelul angrenat în joacă a alergat 18 kilometri, fără să mai fie luat în brațe. Iar dacă mamă-sa l-ar fi chemat în casă, el s-ar fi supărat, desigur. Această experiență demonstrează cît de importantă este varia ția mijloacelor de educație fizică".

PROFESORUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ TREBUIE SĂ FIE CEA MAI PREZENTABILĂ FIINȚĂ DIN CANCELARIE

O nouă voce: „*Aveți dreptate. Avem la școală un profesor de educație fizică puțin plictisit și care stă pe margine, dictînd niște exerciții și mai plictisitoare*". Profesorul se înviorează: „Educația fizică, în secolul nostru, este o chestiune de viață. Un profesor lipsit de elan mai mult strică decît face. Un profesor de educație fizică trebuie să fie cea mai prezentabilă ființă din cancelarie. El trebuie să impresioneze prin ținută și prin sănătate, ca să-i atragă pe copii. Un profesor gras și obosit este ca o cosmeticiană cu furuncul în vîrful nasului. Efectul e același".

Cineva are o întrebare: „*Am dat copilul la canotaj. Am făcut bine?*" Profesorul răspunde: „După părerea mea, caiacul e mai bun decît canotajul academic. El angrenează toate grupele musculare, spre deosebire de canotajul academic. Iar corpul nostru, care e obișnuit încă din copilărie să adune, adică să facă mișcări de aducere, neglijează antagoniștii, adică mușchii spatelui, din care provin încă multe alte necazuri. Un sportiv ca Ion Țiriac, ați văzut și dumneavoastră, e adus din spate. Cu alte cuvinte, are cifoză. Acest defect de construcție ar fi putut să fie corectat fără nici o problemă. Dar așa sîntem noi. Lăsăm totul pe mîine... Culmea e că am văzut unii băieți, la tenis, încercînd să imite atitudinea lui Ion Țiriac. Vă dați seama ce rol imens are spiritul de imitație. Spun asta pentru a aminti că profesorul de educație fizică ar trebui să fie *alfa* și *omega* în sănătatea copiilor noștri".

„ERAM PE FRONT, LA APAHIDA, ÎN ZIUA DE 11 OCTOMBRIE 1944"

O întrebare insidioasă: „*Ce performanță sportivă ați realizat tovarășe profesor cu această foarte tenace pregătire fizică?*"

Profesorul cade pe gînduri. Pare surprins. Rumoare în grupul celor prezenți. Apoi, liniște:

„Cea mai frumoasă performanță din viața mea am realizat-o în ziua de 11 octombrie 1944. Eram pe front, la Apahida, lîngă Cluj-Napoca. Eram comandantul unei echipe de deminare, în cadrul unui batalion de pionieri. Dușmanii trăgeau cu nemiluita. Ne aflam în transee. La un moment dat, un proiectil a izbit în față. În transee erau 11 camarazi. Explozia a fost atît de puternică, încît pămîntul ne-a acoperit, din suflu. Am fost singurul care a scăpat cu viață. Am avut puterea să-mi umflu pieptul și să realizez spațiul de un centimetru care să-mi permită să respir. Am ieșit cu mare greutate, la capătul unor eforturi de care n-am crezut că aș putea fi capabil, trăgîndu-mi brațele din acest mulaj ca de ghips. Corpul meu era vînăt. Lovitura pămîntului e ca o lovitură de mai. Izbitura mi-a strivit țesuturile. S-a produs o stază circulatorie. Cînd mi s-a măsurat tensiunea, aveam 7 cu 4½. A trebuit să fac injecții cu ulei camforat. Dar mi-am revenit curînd. Aceasta este, dacă vreți, cea mai frumoasă performanță din viața mea".

Și profesorul *Constantin Nemțeanu* s-a ridicat să plece. Aproape automat, întregul grup l-a însoțit în tăcere, pînă spre ieșire. Din sacoșa lui de piele atîrna un șiret lung. Bătrînul cu bastonul i-a atras atenția. Omul în jacheta cadrilată a îndesat șiretul în sacoșă. Era șiretul de la ghetele cu patine. Ne-am oprit în fața troleibuzului. Bătrînul de 74 de ani se îndrepta spre patinoarul „23 August".

Campionatele republicane de zbor cu motor

CEZAR RUSU — CÎȘTIGĂTORUL PROBEI DE ACROBAȚIE

BRAȘOV, 10 (prin telefon). — Așa cum era de așteptat, întrecerile din cadrul campionatelor republicane de zbor cu motor au început sub semnul unei ambițioase lupte pentru stabilirea ierarhiei valorilor. O dispută strînsă, pentru că întregul pluton de zburători angrenați în competițiile s-au pregătit cu temeinicie în vederea acestei confruntări. Astfel, de miercuri, Ghimbavul este gazda unui spectacol de zile mari, în care înalta măiestrie, precizia și entuziasmul competitorilor fac să ne aducem aminte de mari concursuri din trecutul aviației noastre sportive.

Prima probă — cea mai frumoasă, dar și cea mai grea — cu care s-a debutat — a fost acrobația aeriană (două programe: impuse și liber alese). Deși timpul a fost dominat de vînt în rafale, au impresionat finețea execuțiilor și complexitatea programelor libere, lupta pentru titlul de campion ducîndu-se între **Mihai Albu** (A. C. Ploiești), și **Cezar Rusu** (A. C. Brașov). Dînd dovadă de mai mult calm, cel de al doilea a intrat în posesia titlului. Frumos a evoluat și **Nicolae Conțiu** (A. C. Brașov) care a ocupat locul III. Am asistat de asemenea la un interesant și promițător program de acrobație executat de **Dorina Guntsch** (A. C. Brașov). **Ion Trucmel** (A. C. București), pretendent la unul din primele locuri, a fost oprit din concurs de medicul lotului, dr. **V. Marin,** din motive de sănătate.

Vineri s-au desfășurat probele de raliu și aterizare la punct fix. La ora cînd transmitem aceste rînduri corpul de arbitri, care a lucrat exemplar, calculează punctajul pentru clasamentul final.

Duminică, de la ora 10, se va desfășura aici un spectaculos miting aerian. Mii de „fluturași" au fost aruncați deasupra orașului Brașov invitîndu-i pe iubitorii acestui sport să asiste la această demonstrație de virtuozitate.

Viorel TONCEANU

CAMPIONATUL DE VITEZĂ ÎN COASTĂ

Mîine, pe clasicul traseu Brașov — Poiana Brașov, se desfășoară cea de a cincea și ultima etapă a campionatului republican de viteză în coastă la automobilism. Este un final de campionat care va reuni la startul său pe cei mai buni automobiliști ai țării, angrenați în lupta pentru cîștigarea celor 7 titluri de campioni. La unele categorii, fruntașii clasamentelor au acumulat un număr suficient de puncte încît nu mai pot pierde titlul. Este cazul lui **Mircea Rusescu** (cl. I), **Doru Gîndu** (cl. a II-a) și **Eugen Ionescu Cristea** (atît la clasa a III-a, cît și în clasamentul general individual). Lupta rămîne deschisă la clasa a IV-a (candidați fiind **Graef Horst, Laurențiu Borbely, Francisc Nagy, Costin Finichi**), în cele două grupe ale clasei Dacia 1300 și pe echipe.

Astăzi are loc revizia tehnică și antrenamentul oficial pe traseul de concurs. Mîine, cursa începe la ora 9 dimineața.

O FRUMOASĂ ÎNTRECERE SPORTIVĂ A PREȘCOLARILOR

Deși a fost o dimineață friguroasă, în parcul Progresul au venit ieri, la ora 9,30, mai mult de 100 de băieți și fetițe, însoțiți de părinți și educatoare, pentru a lua parte la o inedită întrecere sportivă. După cum ne spunea **Petre Dudescu**, prim-vicepreședinte al C.E.F.S. al Sectorului 6, prin această manifestare se urmărește angrenarea preșcolarilor în competiții adecvate vîrstei lor.

Așa cum îi vedem prin parcuri și pe străzile Capitalei, ei au venit la locul întrecerilor ținîndu-se de mînă, purtînd în ghiozdănașele duse pe spate tenișii și mini-treninguri. Antrenorul de atletism Gh. Gurău avea grijă să-i așeze cîte unul pe un culoar, spunîndu-le că vor alerga 25 de metri și arătîndu-le unde trebuie să se oprească. După ce s-au terminat alergările în serii, s-a desfășurat finala. **Daniela Gheorghiu**, de la grădinița 174, a trecut prima linia de sosire, în aplauzele mămicii, ale educatoarei și ale colegelor. Într-un alt sector al stadionului de fotbal s-a alergat o ștafetă, cîștigată de **Răzvan Dincă** (grădinița „Aurora") și **Ștefan Tinerel** (de la „70"). Au mai avut loc întreceri pe biciclete și triciclete, la startul cărora s-au prezentat concurenți și concurente de la toate grădinițele sectorului 6.

(I. GV.)

Pag. a 2-a Sportul

PAVEL BINDEA, SEBIȘ. „În momentul cînd un jucător al oaspeților pătrunsese în careu, arbitrul a oprit jocul deoarece — în timpul acțiunii — jucătorului respectiv îi căzuse o jambieră peste gleznă. Jocul a fost apoi reluat cu o lovitură liberă indirectă pentru gazde. Arbitrul a procedat regulamentar?". Presupun că este vorba de o întrebare pur teoretică, neputînd crede că un arbitru a procedat în acest fel. Este adevărat că un fotbalist comite o abatere jucînd cu jambierele căzute și că arbitrul, observînd acest lucru, trebuie să-l sancționeze cu o lovitură liberă indirectă. Dar, dictînd sancțiunea într-un asemenea moment, arbitrul comite o greșeală inadmisibilă. Mai greșesc arbitrii în favoarea... gazdelor, dar nici așa!

MARIN STEREA, BUCUREȘTI. Apreciați ingineri, și unul și altul, Viorel Moraru și Radu Demian nu și-au luat

rămas bun decît de la activitatea competițională proprie. Ei sînt antrenorii echipei de rugby Grivița Roșie.

RĂSPUNDE Ion Pozdaru

UN CITITOR DIN CAREI. Nu vă lipsește umorul. Dar unele lucruri comportă o discuție la un alt ton decît cel al epigramei. Reflectați și poate că ne veți da dreptate.

GHEORGHE STERIU, BRĂILA. Cu înălțimea sa de numai 1,78 m și cu greutatea sa de 73 de kilograme, Cristian Gațu nu prea are... semnalmentele unui handbalist. Un motiv în plus, deci, de a-l aplauda, de a-l admira pentru remarcabila sa contribuție la marile succese de ieri, de astăzi și, sîntem siguri, de mîine ale handbalului românesc!

DUMITRU POPA, COSTINEȘTI, JUDEȚUL CONSTANȚA. Vreți să corespondați cu iubitori ai fotbalului „și în special cu suporterî ai echipei F. C. Constanța". Succes! Adevărații suporteri sînt alături de echipa lor favorită și la bine și la rău. Măcar de-ar ține atît de mult și fotbaliștii la suporterii lor!

DUMITRU SOARE, VASLUI. Mingea respinsă de portar la executarea unei lovituri de la 11 metri poate fi reluată de oricare jucător, INCLUSIV de cel care a executat lovitura. Numai dacă mingea a lovit bara și a revenit în teren, executantul loviturii de la 11 metri nu mai are dreptul să șuteze din nou. Acest drept îl au coechipierii lui și chiar el, dacă mingea a fost între timp atinsă de un alt jucător, fie un coechipier, fie un adversar. Nu e prea complicat, dar lucrurile pot fi simplificate și mai mult, prin transformarea directă a loviturii de la 11 metri!

GAVRIL NUȚIU, ORADEA. Portarul echipei Steaua, Iordache, este indisponibil din motive de boală. Să-i urăm însănătoșire deplină. Și aceasta, cît mai curînd!

MARIAN RINGHILESCU, DOROHOI. Am mai făcut această precizare: **Răducanu** este numele cel mic al portarului echipei Sportul studențesc și al naționalei, numele lui de familie fiind **Necula**. Dar, de cînd și-a făcut apariția în poartă, i s-a spus Răducanu și... Răducanu a rămas. Acum, probabil, a uitat și el că numele lui de familie este Necula și poate că n-ar întoarce capul, pe stradă, dacă s-ar auzi chemat pe acest nume. Este și cazul altor fotbaliști, cunoscuți multă vreme numai sub numele lor cel mic. Al lui Nicușor, de pildă.

TEREZA TRONARU, BUCUREȘTI. Cît poate dura un „ghem" la tenis? Pînă greșește unul din jucători sau... arbitrul! Uneori, un „ghem" durează

cît alte... zece la un loc, avantajul trecînd de la un jucător la altul și tot de atîtea ori restabilindu-se egalitatea.

Ilustrații: **N. CLAUDIU**